

Утверждаю:
Директор муниципального
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная
школа № 6»



Яковлев И.И.

**Примерное
10-дневное меню
для организации горячего питания
учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ
за счет средств родителей
(осенне-зимний период)**

№ рец. Сб. 2005 г.	Наименование блюда	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.	Витамин С
С.б.20 05 г.		гр.	гр.	гр.	гр.	ккал.	мг.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК							
	итого:						
877	Котлета из мяса цыпленка-бройлера	1/90	10.8	16.9	6.4	221.2	0.15
562	Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским	1/180	3.6	3.2	25.6	139	0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0.1	0	15	60	0
50	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	0
50	Хлеб ржаной	1/30	1.41	0.21	14.94	64.2	0
	Итого за завтрак		20.89	21.09	90.8	620.6	0.15

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК							
669	Шницель рыбный	1/90	11.4	11.6	2.3	159	0.15
128	Картофель запеченный в соусе сметанном	1/200	3.15	6.9	26.25	180	5.39
342	Компот из сухофруктов	1/200	0.4	0	30	115.6	15
50	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	0
50	Хлеб ржаной	1/30	1.41	0.21	14.94	64.2	0
	Итого за завтрак		21.34	19.49	102.35	655	20.54

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

ЗАВТРАК							
243	Бефстроганов из говядины	1/90	4.8	7.6	0	136	0
173	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	3.75	5.5	20.2	146	0
75	Икра свекольная	1/100	1.3	3.7	6.9	66	7.5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0.1	0	15.2	59	3.2
50	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	0
50	Хлеб ржаной	1/30	1.41	0.21	14.94	64.2	0
	Итого за завтрак		16.34	17.79	86.1	607.4	10.7

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

291	Тефтели из мяса цыпленка бройлера в соусе сметанном с томатом и луком	90/80	21.9	253.5	35.85	459	2.1
	Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским	1/180					
349	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0.1	0	15	60	0
71	Свекла тушенная	1/100	0.4	0	1.7	8	
50	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	0
50	Хлеб ржаной	1/30	1.41	0.21	14.94	64.20	0
	Итого за завтрак		28.79	254.49	96.35	727.4	2.1

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

	ЗАВТРАК						
268	Цыпленок бройлер тушеный в соусе красном	90/50	11.85	20.6	10.5	294	0.1
71	Капуста тушенная	1/100	0.4	0	1.7	8	
203	Рис рассыпчатый	1/180	5.4	6.3	36.6	225	0.07
349	Компот из свежих фруктов	200/15	0.1	0	15	60	0
50	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	0
50	Хлеб ржаной	1/30	1.41	0.21	14.94	64.20	0
	Итого за завтрак		24.14	27.89	107.6	787.4	0.17

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

	ЗАВТРАК						
282	Жаркое по домашнему из мяса говядины	90/180	23.6	39.7	26.8	556	53.04
349	Чай с сахаром	200/10	0.1	0	15	60	0
50	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	4.98	0.78	28.86	136.2	0
50	Хлеб ржаной	1/30	1.41	0.21	14.94	64.20	0
	Итого за завтрак		30.09	40.69	85.6	816.4	53.04
	Всего за весь период:		216.05	459.98	933.15	6656.85	177.66

Средняя стоимость дня: 59.96 руб.

Химический состав:

Белки - 57,2 гр.

Жиры - 61,09 гр.

Углеводы - 186,5гр..

Энергетическая ценность - 1295,4 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ "БЦ ООО"

Л.Г.Дзюба

№ рец. Сб. 2005 г.	Наименование блюда	Выход гр	Наименование продукта	норма 180	цена	стоимость блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность ккал.
С.б.2005 г.		гр.		гр.	руб.	руб.	гр.	гр.	гр.	ккал.

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК											
итого:											
877	Котлета рубленая из мяса цыпленка-бройлера	1/90	филе ЦБ	73.5	274	20.139	11	11.5	12.56	196.8	
			хлеб пшеничный 1 сорт	14.4	20.33	0.293					
			молоко или вода	19.4	51.66	1.002					
			сухари панировочные	8.1	85.67	0.694					
						0.000					
				масло растительное	5.4	113.33	0.612				
				соль	3.6	14.89	0.054				
				итого:			22.793				
562	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	макаронные изделия	63.6	43.33	2.756	9.31	13.02	40.95	318	
			масло сливочное	3.6	482.67	1.738					
			соль	2	14.89	0.030					
						0.000					
			итого			4.523					
1168	Чай с сахаром	200/10/7	чай в/с и 1-го с.	0.5	608.8	0.304	0.1	0	15	60	
					#####						
			сахар	10	52.33	0.523					
			итого:			0.828					
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	хлеб пшеничный 1 сорт	50	20.33	1.017	4.98	0.78	28.86	136.2	
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	20.66	0.620	1.41	0.21	14.94	64.2	
	Итого за завтрак					29.781	26.8	25.51	112.31	775.2	

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

669	Шницель рыбный	1/90	филе минтая	73.3	291	21.330	11.4	6.66	12.99	156
			лук репчатый	18	28	0.504				
			сухари панировочные	11	85.67	0.942				
			масло растительное	9.5	113.3	1.077				
			Зелень свежая	3.6	205	0.738				
			Яйцо	3.6	8.1	0.029				
			Молоко или вода	7.2	51.66	0.372				
	итого:					24.992				
477	Картофель, запеченный в соусе	1/200	картофель	183.3	34	6.232	6.91	10.8	40.33	286
			масло растительное	3.3	113.3	0.374				
			сыр	3.6	411	1.480				
			Молоко	20.83	51.66	1.076				
			мука пшеничная	6.3	36.67	0.231				
			соль	1	14.89	0.015				
						0.000				
						0.000				
	итого:					9.408				
1081	Компот из сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	101.7	2.033	0.08	0.08	21.7	88
			лимонная кислота	0.2	358	0.072				
			сахар	15	52.33	0.785				
	итого:					2.890				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	хлеб пшеничный 1 сорт	50	20.33	1.017	4.98	0.78	28.86	136.2
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	20.66	0.620	1.41	0.21	14.94	64.2
	Итого за завтрак					38.926	24.78	18.53	118.82	730.4

3 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
726	Бефстроганов	1/90	говядина	142.2	433.3	61.620	16.32	11.07	5.44	187
			лук	52.2	28	1.462				
			масло растительное	12.6	113.3	1.428				
			мука	7.2	36.67	0.264				
			сметана	36	174.7	6.288				
			соль	2	14.89	0.030				
	итого:					71.091				
513	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	крупа гречневая	86.5	89	7.699		3.7	6.9	66
			масло сливочное	5	482.7	2.413				
			соль	1.5	14.89	0.022				
	итого					9.655				
75	Икра свекольная	1/100	свекла	202	33	6.666				
			лук	37.2	28	1.042				
			томат-паста	25.2	115	2.898				
			сахар	2.4	52.33	0.106				
			соль	0.3	14.89	0.003				
	итого:					10.715				
1168	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	чай в/с и 1-го с.	0.5	608.8	0.304	0.1	0	15.2	59
			лимон	8	149.7	1.197				
			сахар	10	52.33	0.523				
	итого:					2.025				

	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	хлеб пшеничный 1 сорт	50	20.33	1.017	4.98	0.78	28.86	136.2
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	20.66	0.620	1.41	0.21	14.94	64.2
	Итого за завтрак					95.122	22.81	15.76	71.34	512.4

4 ДЕНЬ

	ЗАВТРАК									
845	Плов из мяса цыпленка - бройлера	90/200	мясо цыпленка-бройлера	172.8	173	29.894	11.85	20.6	10.5	294
			томат паста	6.6	115	0.759				
			морковь	12.6	36	0.454				
			лук репчатый	12	28	0.336				
			крупа рисовая	46.6	67.67	3.153				
			масло растительное	10	113.3	1.133				
			соль	1	14.89	0.015				
						0.000	2.8	3.5	28.2	169
		итого:					35.745			
	Помидор свежий	1/100	помидор	100	160	16.000				
1072	Компот из свежих фруктов	1/200	яблоки	45.4	93	4.222	0.1	0	15	57
			лимонная кислота	0.2	358	0.072				
			сахар	15	52.33	0.785				
	итого:					5.079				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50.00	хлеб пшеничный 1 сорт	50.00	20.33	1.017	4.98	0.78	28.86	136.20
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30.00	20.66	0.620	1.41	0.21	14.94	64.20
	Итого за завтрак					58.460	9.29	4.49	87.00	426.40

5 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
764	Жаркое по домашнему	90/180	мясо говядины	154	433.3	66.733	23.6	39.7	26.8	556
			масло растительное	10	113.3	1.133				
			картофель	137.3	34	4.668				
			лук репчатый	6.1	28	0.171				
			томат паста	6.1	115	0.702				
			лавровый лист	0.02	983	0.020				
			соль	2	14.89	0.030				
			Итого:			73.456				
222	Свекла тушеная	1/100	свекла свежая	191	33	6.303				
			лук	41.6	28	1.165				
			томат	55	115	6.325				
			масло растительное	15	113.3	1.700				
			сахар	2.4	52.33	0.126				
			соль	4	14.89	0.060				
			зелень свежая	2	205	0.410				
			итого:			16.088				
1168	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	чай в/с и 1-го с.	0.5	608.8	0.304	0.1	0	15	60
			лимон	8	146.7	1.173				
			сахар	10	52.33	0.523				
			итого:			2.001				

	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	хлеб пшеничный 1 сорт	50	20.33	1.017	4.98	0.78	28.86	136.2
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	20.66	0.620	1.41	0.21	14.94	64.2
	Итого за завтрак					93.181	30.09	40.69	85.6	816.4
	Итого: за 5 дней					315.470				

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

877	Котлета рубленая из мяса цыпленка-бройлера	1/90	филе ЦБ	73.5	273	20.066	9.45	16.45	14.35	243.83	
			хлеб пшеничный 1 сорт	14.4	20.33	0.293					
				молоко или вода	21.6	51	1.102				
				сухари панировочные	9	85.67	0.771				
				масло растительное	6	113.3	0.680				
				соль	2	14.89	0.030				
				итого:			22.941				
513	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	крупа гречневая	86.5	89	7.699	4.8	4.83	38.25	215.7	
			масло сливочное	5	482.7	2.413					
				соль	1.5	14.89	0.022				
				итого:			10.134				
						0.000					
1168	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	чай в/с и 1-го с.	0.5	608.8	0.304	0.08	0	21.8	87.6	
			лимон	8	146.7	1.173					
				сахар	10	52.33	0.523				
				итого:			2.001				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	хлеб пшеничный 1 сорт	50	20.33	1.017	4.98	0.78	28.86	136.2	

	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	20.66	0.620	1.41	0.21	14.94	64.20
	Итого за завтрак					36.712	11.27	5.82	103.85	503.7

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК										
638	Рыба тушенная в томате с	1/90	филе рыбы	114	291	33.174	11.85	20.6	10.5	294
			морковь	41	36	1.476				
			лук	18	28	0.504				
			томат паста	18	115	2.070				
			масло растительное	9.5	113.3	1.077				
			сахар	2.9	52.33	0.152				
			лавровый лист	0.009	983	0.009				
			соль	3.3	14.89	0.049				
	итого:					38.510				
427	Пюре картофельное	1/200	картофель	240	34	8.160	6.67	7.95	37.8	249.75
			молоко	32	51.66	1.653				
			масло сливочное	5	482.7	2.413				
	Итого:					12.226				
						0.000				
1081	Компот из сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	101.7	2.033	0.1	0	15	60
			лимонная кислота	0.2	358	0.072				
			сахар	15	51.66	0.775				

	итого:					2.880				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	хлеб пшеничный I	50	20.33	1.017	4.98	0.78	28.86	136.2
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	20.66	0.620	1.41	0.21	14.94	64.20
	Итого за завтрак					55.253	25.01	29.54	107.1	804.15

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

806	Тефтели из мяса цыпленка бройлера в соусе с томатом и луком	90/80	филе цыпленка бройлера	77.9	274	21.345	21.9	253.5	35.85	459
			крупа рисовая	7.4	67.67	0.501				
			лук репчатый	31.5	28	0.882				
			масло растительное	4.5	113.33	0.510				
			мука пшеничная	4.05	36.67	0.149				
			соль	1.8	14.89	0.027				
			масло растительное	7.4	113.33	0.839				
			соус:			0.000				
			молоко	7.6	51.66	0.393				
			мука пшеничная	2.3	36.67	0.084				
			соль	0.2	14.89	0.003				
			лук репчатый	7.3	28	0.204				
			масло сливочное	0.6	482.67	0.290				
			томат паста	3	115	0.345				
	итого:					25.570				
562	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/180	вермишель	63.6	43.33	2.756				
			масло сливочное	3.6	482.67	1.738				
			масло сливочное	5	482.67	2.413				
			соль	3	14.89	0.045				
	итого:					6.951				
222	Свекла тушеная	1/100	свекла свежая	95.7	33	3.158				
			лук	20.8	28	0.582				
			томат	27.5	115	3.163				
			масло растительное	7.5	113.33	0.850				
			сахар	1.2	52.33	0.063				
			соль	3	14.89	0.045				
			зелень свежая	1	205	0.205				
	итого:					8.065				
							0.1	0	15	60
1168	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	чай в/с и I-го с.	0.5	608.8	0.304				

			лимон	8	146.7	1.173				
			сахар	10	52.33	0.523				
			итого:			2.001				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	хлеб пшеничный 1 сорт	50	20.33	1.017	4.98	0.78	28.86	136.2
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	20.66	0.620	1.41	0.21	14.94	64.20
	Итого за завтрак					44.224	28.39	254.49	94.65	719.4

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

842	Цыпленок бройлер тушеный в соусе	90/50	цыпленок бройлер	195.5	173	33.822	11.85	20.6	10.5	294
			масло растительное	4	113.3	0.453				
			соль	2	14.89	0.030				
			соус:			0.000				
			масло растительное	0.38	133.3	0.051				
			мука пшеничная	0.96	36.67	0.035				
			томат	1.92	115	0.221				
			морковь	1.92	36	0.069				
			лук	0.46	28	0.013				
			сахар	0.28	52.33	0.015				
			соль	0.19	14.89	0.003				
			лавровый лист	0.01	983	0.010				
			итого:			34.721				
513	Рис рассыпчатый	1/180	крупа рисовая	71.4	67.67	4.832	5.4	6.3	36.6	225
			масло сливочное крестьянское 72,5%	10	482.67	4.827				
			соль	2	14.89	0.030				
			итого:			9.688				
917	Капуста тушеная	1/100	капуста	143.3	26	3.726				
			масло растительное	3.5	113.33	0.397				
			морковь	2.5	36	0.090				
			лук	4.8	28	0.134				
			томат паста	6	115	0.690				
			мука пшеничная	1.2	36.67	0.044				
			соль	3	14.89	0.045				

			лавровый лист	0.001	983	0.001				
			итого:			5.127				
1072	Компот из свежих фруктов	1/200	яблоки	45.4	93	4.222	0.1	0	15	60
			лимонная кислота	0.2	358	0.072				
			сахар	15	52.33	0.785				
			итого:			5.079				
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	хлеб пшеничный 1 сорт	50	20.33	1.017	4.98	0.78	28.86	136.2
	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	20.66	0.620	1.41	0.21	14.94	64.20
	Итого за завтрак					46.562	23.74	27.89	105.9	779.4
			10 ДЕНЬ							
	ЗАВТРАК									
764	Жаркое по домашнему	90/180	мясо говядины	192.6	433.3	83.459	23.6	39.7	26.8	556
			масло растительное	9	113.3	1.020				
			картофель	178	34	6.052				
			лук репчатый	16	28	0.448				
			томат паста	8	115	0.920				
			лавровый лист	0.01	983.00	0.010				
			соль	2	14.89	0.030				
			итого:			91.939				
						0.000				
			итого:							
1168	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	чай в/с и 1-го с.	0.5	608.8	0.304	0.1	0	15	60
			лимон	8	146.7	1.173				
			сахар	10	52.33	0.523				
			итого			2.010				
50	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	хлеб пшеничный 1	50	20.33	1.017	4.98	0.78	28.86	136.2
50	Хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	20.66	0.620	1.41	0.21	14.94	64.20
	Итого за завтрак					94.099	30.09	40.69	85.6	816.4
	Всего за 5 дней:					276.850	84.09	46.79	112.20	10.36

